

Schlafkapseln und Schlafspray

Dieses Produkt gibt es in folgenden Verpackungsgrößen:

60 Kapseln à 5 mg (Art. Nr.: 034590047060)

30 ml Spray (Art. Nr.: 034592807030)

■ Produktbeschreibung:

Melatonin (N-acetyl-5-methoxytryptamin) ist ein Hormon, das von der Zirbeldrüse produziert wird. Die Synthese dieses Hormons wird durch Dunkelheit stimuliert und findet daher vorwiegend nachts statt. Ausgangssubstanz der Synthese ist die Aminosäure Tryptophan, die in die Substanz Serotonin und letztlich in Melatonin umgewandelt wird. Ebenso an diesem Umwandlungsprozess beteiligt ist das Enzym Tryptophan-Hydroxylase (5-HTP). Dieser Katalysator wird durch Insulinresistenz, Stress, Magnesium und Vitamin B6-Mangel beeinträchtigt.

Melatonin scheint über der Nucleus suprachiasmaticus im Hypothalamus, den „Taktgeber“ der inneren Uhr, direkt den circadianen Rhythmus zu beeinflussen. Melatonin ist damit eines der Hormone, das für die Regulation des Tag-Nacht-Rhythmus von Bedeutung ist. Forschung bezeichnet Melatonin als ein pleiotropes Molekül, das neben der biologischen Uhr bzw. Schlaf, Appetit und Reproduktion steuert.

In mehreren wissenschaftlichen Studien konnte eine Schlafinduktion durch Melatonin nachgewiesen werden. Dieses Hormon ist daher besonders für Menschen, die unter Einschlafstörungen leiden sowie Personen mit unregelmäßigen Schlafzeiten empfehlenswert. Auch Burnout ist oftmals von einer geringen nächtlichen Melatoninproduktion gekennzeichnet.

Neben schlaffördernden Eigenschaften soll sich dieses Hormon durch eine gewisse antioxidative Wirksamkeit auszeichnen. Auch antihypertensive und lipidsenkende Eigenschaften werden in Studien diskutiert.

■ Indikationen:

Dieses Präparat ist unterstützend für Personen mit Einschlaf- und Schlafstörungen, Schlaflosigkeit, unruhigem Schlaf oder unregelmäßigen Schlafzeiten (Jetlag, Schichtarbeiter) empfehlenswert. Hinweis: Vorsicht ist geboten bei Schwangeren und Stillenden sowie Personen mit Depressionen, Schizophrenie und Autoimmunerkrankungen.

■ Hinweis:

Vorsicht ist geboten bei Schwangeren und Stillenden sowie Personen mit Depressionen, Schizophrenie und Autoimmun-erkrankungen.

■ Dosierungsempfehlung:

1 Kapsel sollten 30 bis 60 Minuten vor dem Wunsch nach ruhigen und erholsamen Schlaf mit Wasser eingenommen werden.

Den Schlaf-Spray 30 Minuten vor dem Schlafengehen nach Bedarf in den Mund sprühen. Mit 7 Sprühvorgängen (ca. 0,5 mg Melatonin) beginnen, bei Bedarf den Vorgang wiederholen.

Bei Durchschlafproblemen kann der Spray auch in der Nacht angewandt werden.

Mikronährstoffe wie Magnesium Formula und 5-HTP sind ergänzend sinnvoll.

■ Inhaltsstoffe pro 5 mg Kapsel:

Melatonin	5 mg
Füllstoff: Magnesiumcarbonat	

■ Inhaltsstoffe pro Sprühvorgang:

Melatonin	70 µg
Aqua bidest., Ethanol, Melatonin Pulver	
Mentha spicata	

- ✓ Lactosefrei
- ✓ Fructosefrei

Health Claims: Melatonin hilft die Einschlafzeit zu verkürzen und sorgt zur Linderung der subjektiven Jet-Lag Empfindung bei.

■ Studien:

Emet, M., Ozcan, H., Ozel, L., Yayla, M., Halici, Z., & Hacimuftuoglu, A. (2016). A Review of Melatonin, Its Receptors and Drugs. The Eurasian Journal of Medicine.

Opie, L., & Lecour, S. (2015). Melatonin has multiorgan effects. European Heart Journal.

Varoni, E., Soru, C., Pluchino, R., Intra, C., & Iriti, M. (2016). The Impact of Melatonin in Research. Molecules.